



トマッピーの食育レシピ（給食人気メニュー）

【ビビンバ】



撮影協力：大東市食生活改善推進協議会



材料（大人2人分）

約20分

- 牛肉：60g
- にんじん：60g
- チンゲンサイ：120g
- にんにく：1片
- いため油：小さじ1/2
- A { 砂糖：小さじ1と1/2
- 濃口しょうゆ：小さじ2
- 白ごま：小さじ1
- ごま油：小さじ1/4
- ごはん：茶碗1杯

[1人前：エネルギー383kcal、たんぱく質 10.0g、脂質 11.9g、炭水化物 62.6g、食塩相当量 1.0g]

【作り方】

- ① チンゲンサイは3センチ幅に切り、ゆでて水にさらして水気をきっておく。にんじんは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて炒め、牛肉、にんじんを加えて炒める。
- ③ 火が通れば、Aを回しかけ、チンゲンサイを入れてさらに炒める。
- ④ 白ごま、ごま油を入れて仕上げる。

●食育コラム●

ビビンバは、給食の大人気メニューです。人気のヒミツは、牛肉のうま味が野菜に染み込み美味しく、彩りも良く、にんにくとごまの風味が効いていること。野菜の苦手な子どもたちもこの日はよく食べてくれています。

給食で大人気のビビンバ。ごはんにかけて食べます。ホットプレートを使ってごま油でごはんを炒め、その上にビビンバを並べて目玉焼きを乗せると、立派なパーティーメニューになりますよ。大人はキムチも添えるといいですね。

